



Concurso Público para provimento efetivo de vaga no cargo de Professor da Carreira de Magistério Superior

SETOR: Socorros em Urgência/Metodologia do Treinamento Desportivo – MC - 009 – ADJUNTO

Edital nº 54 - 30 de janeiro de 2024

DOU nº 24, em 02/02/2024 de 2024

LOCAL: Salão Nobre da Decania do CCMN/UFRJ

CÓDIGO DE IDENTIFICAÇÃO DO CANDIDATO(A): LUZ-45

QUESTÃO 4- SOCORROS EM URGÊNCIA. ①

ALGUNS ORGÃOS DE RECONHECIMENTO NACIONAL E INTERNACIONAL COMO A AMERICAN HEART ASSOCIATION (2020) E A SOCIEDADE BRASILEIRA DE SALVAMENTO AQUÁTICO - SOBRASA (2024) DESCREVEM FATORES SOCIAIS E SOCIOECONÔMICOS COMO NÍVEL DE ESCOLARIDADE E ~~CLASSE~~ CLASSE SOCIOECONÔMICA COMO FATORES DE RISCO PARA EVENTOS COMO AFOGAMENTOS E PARADA CARDIORRESPIRATÓRIA. DE ACORDO COM MERRINHO (2009) FATORES SOCIOECONÔMICOS SÃO FATORES DE RISCO EPIDEMIOLÓGICOS INDEPENDENTE DO CENÁRIO.

QUANDO SE PENSA ESPECIFICAMENTE NA PRÁTICA ESPORTIVA E NA EDUCAÇÃO FÍSICA, SANTOS (2014) DISSERTA SOBRE A NECESSIDADE DE PREPARO MATERIAL E AMBIENTAL TANTO NO QUE DIZ RESPEITO A PREVENÇÃO, QUANTO AO ATENDIMENTO EM SITUAÇÕES DE URGÊNCIA E EMERGÊNCIA.

NESSE SENTIDO, SOUZA ET AL. (2014) E A SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (2023) DISCURSAM SOBRE LOCAIS COMO QUADRAS E ACADEMIAS QUE DEVERIAM SER PREPARADAS E MANTIDAS DE FORMA A PROPORCIONAR ESPAÇOS SEGUROS PARA AS ATIVIDADES.

PORÉM, ESSE SERIA O CENÁRIO IDEAL, MAS OS MESMOS AUTORES RELATAM QUE ESSE NÃO É O CASO. ESPAÇOS SEM MANUTENÇÃO E REDUZINDO A SEGURANÇA DA PRÁTICA ESPORTIVA SÃO ENCONTRADOS NA NOSSA SOCIEDADE.

A SOBRASA, DISCURSANDO SOBRE AFOGAMENTO AINDA SUGERE COMO ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO CAMPANHAS MASSIVAS PARA QUE A INFORMAÇÃO CONSIGA ATINGIR TODOS OS NÍVEIS SOCIAIS E DE ESCOLARIDADE.

A AMERICAN HEART ASSOCIATION (2024) AINDA RELATA A NECESSIDADE DE UM BOM KIT DE PRIMEIROS SOCORROS EM LOCAIS FREQUENTADOS POR MUITAS PESSOAS. SANTOS (2014) DIZ QUE ISSO É FUNDAMENTAL EM LOCAIS DE PRÁTICA ESPORTIVA. UM PRIMEIRO ATENDIMENTO INADEQUADO POR FALTA DE MATERIAL PODE LEVAR UMA URGÊNCIA QUE É UMA SITUAÇÃO SEM RISCO IMINENTE DE MORTE A EVOLUIR PARA UMA EMERGÊNCIA QUE É UMA SITUAÇÃO ONDE O RISCO IMINENTE DE MORTE EXISTE. DESSE FORMAS, LOCAIS QUE NÃO POSSUAM MATERIAL ADEQUADO PARA UM PRIMEIRO ATENDIMENTO PODEM OCASIONALMENTE ~~ESSA~~ EVOLUÇÃO. EMBORA LOCAIS MAIS PRIVILEGIADOS ECONOMICAMENTE POSSAM POR NEGLIGÊNCIA NÃO ~~ESTAREM~~ ESTAREM PREPARADOS MATERIALMENTE, LOCAIS MENOS PRIVILEGIADOS PODEM TER MAIS CHANCES DE NÃO ATENDEREM TAIS PRESSUPOSTOS.

CAMPANHAS E PROGRAMAS DE SAÚDE PÚBLICA DEVERIAM NÃO SE PREOCUPAR SOMENTE COM O INCENTIVO À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS, COMO PODEMOS VER NO ABITA SÃO PAULO NO BRASIL OU NO EXERCISE IS MEDICINE DO COLÉGIO AMERICANO DE MEDICINA DO ESPORTE, MAS SIM, PRINCIPALMENTE EM PAÍSES EM DESENVOLVIMENTO COMO O BRASIL, SE PREOCUPAR EM FOMENTAR ESPAÇOS SEGUROS E PREPARADOS PARA A PRÁTICA ESPORTIVA.

O CONHECIMENTO DE ATENDIMENTO DE PRIMEIROS SOCORROS TAMBÉM DEVERIAM CHEGAR A TODA A POPULAÇÃO, POIS UM PRIMEIRO ATENDIMENTO BEM REALIZADO PODE EVITAR A EVOLUÇÃO DE SITUAÇÕES DE URGÊNCIA PARA EMERGÊNCIA. NESSE SENTIDO, OLIVEIRA ET AL. (2024) PROPE O ENSINO DE PRÁTICAS DE PRIMEIROS SOCORROS NA EDUCAÇÃO BÁSICA.

Assim, fatores sociais e socioeconômicos como fatores de risco para ocorrência de emergências no esporte e na educação física são uma realidade e estratégias de saúde pública como campanhas de conscientização em larga escala, a preocupação não só com a prática de atividades físicas, mas sim, com o suporte material para sua prática e incentivo ao ensino de condutas básicas de primeiros socorros desde a educação básica são intervenções que deveriam ser incentivadas.

QUESTÃO 6 - SOCORROS EM URGÊNCIA.

Segundo Lasmar et al (2023) as lesões osteomiotarticulares sem risco iminente de vida são as situações de urgência mais comuns no esporte de alto rendimento. A seguir serão citadas 3 dessas lesões com as pertinentes intervenções.

ENTORSE - É AMOVIMENTAÇÃO ARTICULAR ALÉM DO ÂNGULO NORMAL. A AMERICAN HEART ASSOCIATION e A CRUZ VERMELHA AMERICANA (2024) sugerem a colocação de gelo (CRIOTERAPIA) SEM CONTATO DIRETO COM A PELE PARA EVITAR EDEMA e a colocação de um envoltório compressivo para maior conforto da vítima.

ESTIRAMENTO - É O ALONGAMENTO EXCESSIVO DAS FIBRAS MUSCULARES, DE ACORDO COM LASMAR ET AL. (2023) É A LESÃO DE MAIOR PREVALÊNCIA NO FUTEBOL PROFISSIONAL, CHEGANDO A ALGO EM TORNO DE 24% DAS LESÕES NESSA ATIVIDADE. DE ACORDO COM OS AUTORES A CRIOTERAPIA e A INTERRUPÇÃO IMEDIATA DA ATIVIDADE SÃO AS RECOMENDAÇÕES DE PRIMEIRO ATENDIMENTO.

FRATURA - É A PERDA TOTAL OU PARCIAL DO SEGMENTO DE UM OSSO. Pode ser do tipo exposta ou não. ~~De acordo~~ Segundo a AMERICAN HEART ASSOCIATION (2024) NO CASO DE FRATURAS EXPOSTAS DEVE SE AÇIONAR O SERVIÇO DE EMERGÊNCIA, PRINCIPALMENTE SE FOR DE OSSOS LONGOS

NO CASO DE FRATURAS NÃO EXPOSTAS DEVE SE IMOBILIZAR O SEGMENTO COM O USO DE TALAS OU MATERIAIS FIRMES DEVE SE ENFAIXAR O LOCAL COM FIRMEZA, PORÉM COM CUIDADO PARA NÃO INTERRUPTER A CIRCULAÇÃO. A IMOBILIZAÇÃO DEVE PEGAR DUAS ARTICULAÇÕES A DISTAL E A PROXIMAL A LESÃO. OBJETOS COMO ANEL, PULSEIRA, TORNOZELEIRA DEVEM SER RETIRADOS RAPIDAMENTE ANTES QUE SE FORME ALGUM EDEMA. AS EXTREMIDADES DEVEM FICAR EXPOSTAS PARA VERIFICAÇÃO DA PERFUSÃO SANGÜÍNEA.

DE ACORDO COM SANTOS (2014), QUADRAS E PATOS PODEM SER LOCAIS POTENCIAIS PARA EVENTOS COMO ESCORIAÇÕES E PEQUENOS CORTES. AINDA, CHOQUES DURANTE A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR PODEM GERAR CONCUSSÃO. ~~AS 3 SITUAÇÕES~~ AS 3 SITUAÇÕES SERÃO AGORA PONTUADAS.

• **ESCORIAÇÕES** - A AMERICAN HEART ASSOCIATION (2024) CHAMA ESSE TIPO DE EVENTO DE FERIDA SUPERFICIAL. RECOMENDA ~~RECOMENDAM~~ A LAVAGEM COM ÁGUA OU SOLUÇÃO SALINA ATÉ NÃO TER NENHUM RESÍDUO E DISCURSA NÃO EXISTIR VANTAGEM EM LAVAR COM SOLUÇÃO ANTÍ-SEPTICA. TAMBÉM SEGUNDO O ORGÃO É POSSÍVEL A REALIZAÇÃO DE UM CURATIVO OCLUSIVO.

PEQUENOS CORTES - PEQUENOS CORTES PODEM LEVAR A SANGRAMENTOS (CAPILARES QUE SÃO CONTÍNUOS PORÉM LENTOS. NESSE CASO A AMERICAN HEART ASSOCIATION (2024) RECOMENDO COM O USO DE LUVAS COMPRESSÃO DIRETA MANUAL COM GAZE ESTERILIZADA OU COM CURATIVO HEMOSTÁTICO.

CONCUSSÃO - SEGUNDO A AMERICAN HEART ASSOCIATION (2024) CONCUSSÃO É O CHOQUE NO CRÂNIO QUE PODE ACONTECER EM FUNÇÃO DE QUEDA OU CHOQUE ENTRE MÃOS DE UM INDIVÍDUO. NESSE CASO, O ORGÃO RECOMENDA A RETIRADA DO INDIVÍDUO DA ATIVIDADE E A OBSERVAÇÃO SE IRÁ OCORRER DESMAIO, ENXOFO, CONVULSÃO, ETC., EM QUALQUER UM DESSES CASOS É NECESSÁRIO ACIONAR O SISTEMA DE EMERGÊNCIA.

CABE DESTACAR QUE O CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA E SANTOS (2018) DIFERENCIAM URGÊNCIA DE EMERGÊNCIA EM RELAÇÃO AO RISCO

IMINENTE DE MORTE. PORTANTO, EM ~~RESPOSTA~~ RESPEITO A PRESENTE TEMÁTICA, FORAM TRATADOS AQUI EVENTOS QUE NÃO INTERCORREM EM RISCO IMINENTE DE MORTE, E PORTANTO SÃO CARACTERIZADOS PELA LITERATURA COMO URGÊNCIAS.

QUESTÃO 4 - TREINAMENTO DE ESPORTIVO

① CABE INICIAR PONTUANDO QUE EMPORA O COLÉGIO AMERICANO DE MEDICINA DO ESPORTE DENOMINEM OS TERMOS LINEAR E ONDULATÓRIO COMO MODELOS DE PERIODIZAÇÃO, PEREZ (2018) PONTUA QUE ESSES TERMOS NA VERDADE DIZEM RESPEITO A MODELOS DE MANIPULAÇÃO DE CARGA. PARA CUNHA ET AL. (2019) A PERIODIZAÇÃO É UM MACROGERENCIAMENTO DO TREINAMENTO, INDO MUITO ALÉM DA MANIPULAÇÃO DE CARGA. DE TODA FORMA, ABAIXO CADA MODELO SERÁ CONTEXTUALIZADO.

MODELO LINEAR - NESTE MODELO EXISTE UM RESPEITO ORTODOXO AO PRINCÍPIO DO TREINAMENTO INTERDEPENDÊNCIA VOLUME-INTENSIDADE, POIS A MEDIDA QUE A CARGA DE INTENSIDADE AUMENTA, A CARGA DE VOLUME DIMINUI.

② O MODELO DA PERIODIZAÇÃO TRADICIONAL ILUSTRA ESSA CARACTERÍSTICA QUANDO PASSA DO PERÍODO PREPARATÓRIO PARA O PERÍODO COMPETITIVO.

③ ESSE MODELO AINDA POSSUI UMA VARIAÇÃO, O LINEAR REVERSO, ONDE A CARGA DE INTENSIDADE VAI DIMINUINDO ENQUANTO A CARGA DE VOLUME VAI AUMENTANDO (COLÉGIO AMERICANO DE MEDICINA DO ESPORTE, 2009; BOMPA ET AL., 2019). O COLÉGIO AMERICANO DE MEDICINA DO ESPORTE (2009) DISCURSA QUE TAL MODELO PERMITE UMA MELHOR PROGRAMAÇÃO DO PICO DE DESEMPENHO, PORÉM, NA CONTEMPORANEIDADE, AUTORES COMO FLECK ET AL. (2017) DISCUTEM QUE TALVEZ ALGUMAS QUALIDADES FÍSICAS PRINCIPALMENTE EM ATLETAS MAIS EXPERIENTES PODEM DEMANDAR MAIS TEMPO PARA O SEU DESENVOLVIMENTO NESTE MODELO. AINDA, O AUTOR RELATA QUE TAL MODELO PODE SER MAIS MONÓTONO PARA O ATLETA.

Modelo Ondulatório - Esse modelo propõe variações da carga de volume e da carga de intensidade ao longo do período de treinamento. Essas variações podem ser organizadas para que ocorram entre os mesociclos, entre os microciclos, ou até mesmo entre as sessões de treinamento (Perez, 2018; Fleck et al., 2017; Costa Filho et al., 2017). Alguns autores sugerem que esse modelo pode otimizar o desenvolvimento de algumas qualidades físicas, quebrar a monotonia do treino, e facilitar o processo de recuperação. Porém, também pontua que treinadores menos experientes podem se equivocar na organização das cargas de treinamento (Perez, 2018; Bompa et al., 2019; Cassidori Junior et al., 2022).

②

Se tratando de atletas profissionais duas estratégias seriam viáveis; 1) a periodização tradicional e 2) a periodização em blocos.

① **PERIODIZAÇÃO TRADICIONAL**

De acordo com Issurin (2011) um dos pressupostos desse modelo é a possibilidade de variações no ciclo anual. O autor quer dizer com isso, que Mateveev nunca disse que um macrociclo deve ter um tempo determinado, e de acordo com Bompa et al. (2019) no caso de atletas experientes, seria possível realizar vários macrociclos no ano.

O macrociclo se divide em períodos e fases que serão abordados a seguir dentro do contexto da questão.

PERÍODO PREPARATÓRIO → DIVIDIDO NAS FASES BÁSICA E ESPECÍFICA. A fase básica serve para desenvolver a base das qualidades físicas. Se tratando de atletas experientes, no primeiro macrociclo do ano ela pode se alongar um pouco, pois os atletas podem estar voltando de férias, mas nos outros macrociclos existe a possibilidade dessa fase ser bem encurtada. Na fase especí-

FICA O TRABALHO GANHA ESPECIFICIDADE, COMO O NOME JA SUGERE. POR EXEMPLO, SE FOR UMA EQUIPE DE FUTEBOL, O TRABALHO DE FORÇA PODE SAIR DA ACADEMIA E IR PARA O CAMPO (BOMPA ETAL, 2019; CASSIDORI JUNIOR ETAL, 2022).

PERÍODO DE COMPETIÇÃO. DIVIDIDO NAS FASES PRÉ COMPETITIVAS E COMPETITIVAS. TEM O OBJETIVO ~~DE ATINGIR~~ DE ATINGIR E MANTER O ÁPICE DA ARTIDAÇÃO, AUMENTO NO TRABALHO TÉCNICO E TÁTICO E É REALIZADO O POLIMENTO ANTES DA COMPETIÇÃO (BOMPA ETAL, 2019; DANTAS, 2022; GOMES, 2009).

PERÍODO DE TRANSIÇÃO - É UM PERÍODO DE ATIVIDADES ALTERNATIVAS PARA RECUPERAÇÃO (BOMPA ETAL, 2019). NO ENTANTO, QUANDO VÁRIOS CICLOS SÃO REALIZADOS DURANTE O ANO, NÃO PRECISA ESTAR PRESENTE EM TODOS, DESDE QUE A ORGANIZAÇÃO DAS CARGAS DURANTE O MACROCILO PERMITA A RECUPERAÇÃO ADEQUADA.

PORTANTO, O QUE SUSTENTA A POSSIBILIDADE DA APLICAÇÃO DESSE MODELO NESSE CASO É A EXPERIÊNCIA DOS ATLETAS, PERMITINDO UMA ENCURTADA FASE BÁSICA E A NÃO REALIZAÇÃO DO PERÍODO DE TRANSIÇÃO EM TODOS OS CICLOS (ISSURIN, 2011; BOMPA ETAL, 2019).

~~EM~~ EM RELAÇÃO AS CARGAS, O MODELO LINEAR PODERIA SER ADOTADO E EMPREGADO NO ^{PERÍODO} ~~FASE~~ PREPARATÓRIO DE FORMA PIRAMIDAL COM MAIOR CONCENTRAÇÃO NAS ZONAS DE INTENSIDADE LEVE E MODERADA E EMPREGADO DE FORMA POLARIZADA ~~NA FASE COMPETITIVA~~ NO PERÍODO COMPETITIVO COM MAIOR CONCENTRAÇÃO NAS ZONAS DE INTENSIDADE LEVE E PESADA. SEGUNDO SELLEZ-PEREZ ETAL (2018) O MODELO PIRAMIDAL É IDEAL PARA DESENVOLVER A BASE FÍSICA, ENQUANTO O MODELO POLARIZADO É IDEAL PARA ATINGIR O

APICE DA FORMA FÍSICA.

CASSIDORI JUNIOR ET AL. (2022) DIVIDE AS SESSÕES DE TREINAMENTO EM 2 TIPOS QUANTO A INTENSIDADE E 2 TIPOS QUANTO AOS OBJETIVOS.

- QUANTO A INTENSIDADE:

① FUNDAMENTAIS - É APLICADA A CARGA REFERENTE AO MICRO CICLO, POR EXEMPLO: NO MICRO CICLO ORDINÁRIO - CARGAS MODERADAS PARA ALTAS, MICRO CICLO DE CHOQUE - CARGAS ALTAS PARA MUITO ALTAS.

② COMPLEMENTARES - AS CARGAS SÃO REDUZIDAS PARA RECUPERAÇÃO DAS SESSÕES FUNDAMENTAIS.

NO PRESENTE CASO DEVE SER REALIZADO UM DELICADO PLANEJAMENTO DO ENCAIXE DAS SESSÕES COMPLEMENTARES.

QUANTO AOS OBJETIVOS

SESSÕES SELETIVAS - TRABALHAM UM ÚNICO OBJETIVO, GERALMENTE ACONTECEM NO PERÍODO PREPARATÓRIO.

SESSÕES COMPLEXAS - TRABALHAM MAIS DE UM OBJETIVO, ACONTECEM NO PERÍODO DE COMPETIÇÃO.

• DESTACANDO QUE SEGUNDO BOMPA ET AL. (2019) OS MICRO CICLOS PODEM DURAR DE 3 A 14 DIAS, E OS MESO CICLOS DE 3 A 6 MICRO CICLOS, ASSIM ALGUNS MOMENTOS DEVERIAM SER OTIMIZADOS, COMO POR EXEMPLO, ~~O MESO CICLO~~ O MESO CICLO INTRODUTÓRIO QUE NO CASO DE ATLETAS EXPERIENTES PODERIA SER BEM CURTO.

② PERIODIZAÇÃO EM BLOCOS.

SEGUNDO ISSURIN (2011) UM DOS PRESSUPOSTOS DESSE MODELO É O EFEITO RESIDUAL, OU SEJA, O LÁTIDO FISIOLÓGICO PERMITIR QUE EM POUCO TEMPO SE ALCANCE O CONDIÇÃOAMENTO ESPERADO. NO CASO DE PROFISSIONAIS, É POSSÍVEL.

ESSE MODELO TRABALHA EM CADA BLOCO, POUCAS QUALIDADES FÍSICAS, SENDO ALTAMENTE ESPECÍFICO.

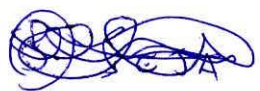
• O DOUTOR ALEXANDER BONDARSHUK DIVIDIA NOS SEGUINTE 3 BLOCOS:

DESENVOLVIMENTO, COMPETIÇÃO E RESTAURAÇÃO. No presente caso, seria aplicado o modelo descrito por Issurin, também dividido em 3 blocos:

- ASSIMILAÇÃO → TRABALHO DAS QUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS.
- TRANSMUTAÇÃO → TRABALHO DAS QUALIDADES FÍSICAS ESPECÍFICAS.
- REALIZAÇÃO → POLIMENTO PARA A COMPETIÇÃO.

RESSALTA-SE QUE NESSE MODELO EXISTE A POSSIBILIDADE DE REALIZAÇÃO DOS 3 BLOCOS ATÉ MESMO EM 40 DIAS.

PARA CONCLUSÃO, RESSALTA-SE QUE ANTES DE INICIAR O TREINAMENTO, SERIAM REALIZADAS AVALIAÇÕES FÍSICAS E MICROCICLOS DE CONTROLE SERIAM ESTRATEGICAMENTE ALOCADOS PARA REAVALIAÇÕES.



③ SESA NO CONTEXTO AMADOR, NA PRÁTICA POR ESTÉTICA OU NO ALTO NÍVEL, O CONTROLE DE CARGA DE TREINAMENTO É RELEVANTE NA PROTEÇÃO RELATIVA AO OVERTRAINING, LESÕES E SUPRESSÃO DO SISTEMA IMUNE (IMPELLIZZERI ET AL. 2019; SOUZA FILHO, 2023). Nesse sentido, PEREZ (2018) DEFENDE QUE A PERIODIZAÇÃO DEVE SER APLICADA EM QUALQUER CONTEXTO QUE ENVOLVA A PRÁTICA ESPORTIVA ~~que~~ E QUE TENHA UM OBJETIVO FINAL, MESMO QUE NÃO SESA A ALTA PERFORMANCE. De acordo com o autor a PERIODIZAÇÃO PERMITE AO TREINADOR UM MAIOR CONTROLE DAS VARIÁVEIS DO TREINAMENTO INDEPENDENTE DA FINALIDADE, BONPA ET AL. (2019) CONCEITUA A PERIODIZAÇÃO COMO UMA ALTERAÇÃO PERIÓDICA NA ESTRUTURA E NO CONTEÚDO DO TREINAMENTO, ASSIM, CUNANAN ET AL. (2019) RELATA QUE É MUITA INGENUIDADE ASSOCIAR A PERIODIZAÇÃO SOMENTE AO CONTROLE DE CARGA, OS AUTORES DISCURSAM QUE AO PERIODIZAR EXISTE UM MACRO GERENCIAMENTO DO PROCESSO, QUE TAMBÉM ENVOLVE O TREINO E APRENDIZADO TÉCNICO E A INTERAÇÃO ATÉ MESMO COM INFORMAÇÕES SOBRE CONDIÇÕES PSICOLÓGICAS.

Assim, se sa com a finalidade que tiver o processo de treinamento, a periodização pode otimizar o controle de cargas reduzindo o risco de aglomeramentos indesejáveis como lesões e overtraining, e através de treinamentos técnicos e táticos. Momentos de avaliações físicas e psicológicas bem planejados mantêm a motivação dos praticantes (Impelizzeri et al., 2019; Bampa et al., 2019).

O controle de carga, bem como o macrogerenciamento total permitido pela periodização parecem então relevantes em diversos âmbitos.